

**بقاء الأطفال والمرأهقين في المنزل**

## **عند إصابتهم بالأنفلونزا**

في موسم الأنفلونزا الحالي، قد يكون هناك زيادة في المرض بسبب فيروس الأنفلونزا H1N1 (المعروف أيضًا باسم "أنفلونزا الخنازير"). كن مستعدًا لإبقاء الأطفال والمرأهقين في المنزل في حالة مرضهم.

**لماذا يكون من المهم البقاء في المنزل عند الإصابة بالأنفلونزا؟**

عند إصابتك بالأنفلونزا، يكون من الممكن أن تنقل العدوى للآخرين عند السعال أو العطس. وتصبح قدرتك على نقل العدوى أشد خطورة عند إصابتك بالحمى (ارتفاع درجة الحرارة) وأيضاً أثناء الأربع والعشرين ساعة التالية لانتهاء الحمى.

## **أخطر حالات نقل العدوى**

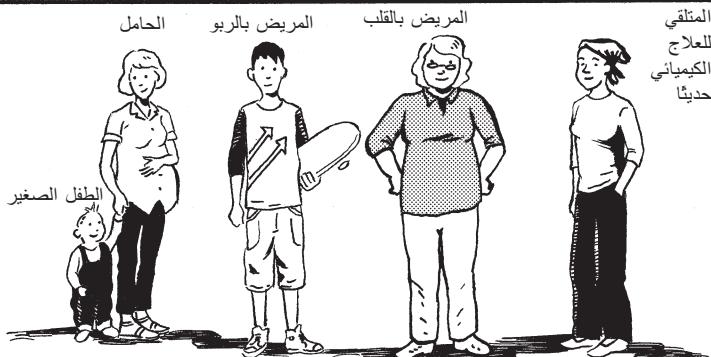


أثناء الإصابة بالحمى



يوم كامل بعد زوال الحمى

يكون بعض الناس أكثر عرضة لخطر الإصابة بمشاكل صحية خطيرة إذا ما أصيبوا بالأنفلونزا.



يبدو العديد من الناس الأكثر عرضة لالتقاط المرض أنهم أصحاب.

إذا ما ذهبت للمدرسة أو أية تجمعات أخرى وأنت في حالة نشر للفيروس، ستعرض الآخرين للخطر.



## **قم بالتخطيط المسبق مع غيرك ليقوم برعاية الأطفال**



استعلم عن نظام الأجازات المرضية في العمل وخطط جهة العمل عند حدوث تفشي لمرض الأنفلونزا.

تحدث مع الأسرة والأصدقاء والجيران الآن للتخطيط لرعاية الأطفال إذا ما أصيب طفلك بالمرض أو عند إغلاق المدرسة أو مركز رعاية الأطفال. قم بالتخطيط المسبق.



**تأكد من سلامة طفلك قبل ذهابه للمدرسة أو دار رعاية الأطفال كل يوم**

هل يعني طفلك من:

( واحد الأعراض التالية:

**الحمى**

١٠٠ درجة  
فهرنهait  
أو أكثر



**السعال**

أو

**احتقان في الحلق**



في تلك الحالة، قد يكون طفلك مصاباً بالأنفلونزا. وتشتمل العلامات الأخرى رش بالأنف وألم بالجسم والإسهال والقيء.

عندما يكون طفلك مريضاً أو عند عدم توفر دار رعاية الأطفال، فإن هذا يشكل ضغطاً خاصةً عندما يجب عليك الذهاب للعمل.  
هذه بعض الاقتراحات لما يمكن أن تفعله.

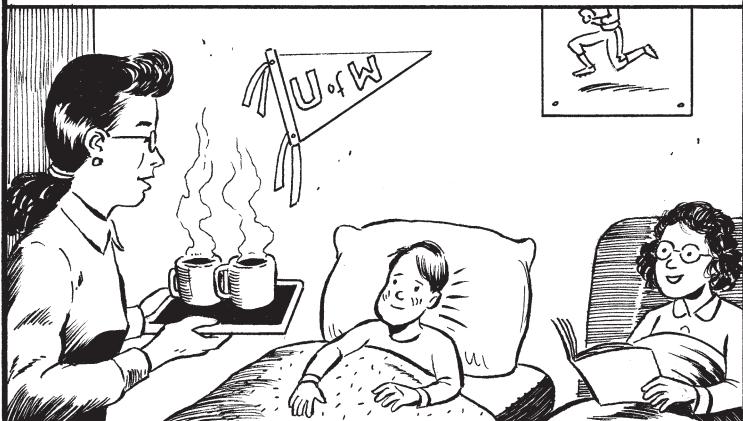


اطلب المساعدة من الأقارب أو الأصدقاء أو الجيران.

انشأ شبكة من أهل الحي لرعاية الأطفال. ابحث عن مجموعة صغيرة من الأسر لتتبادل أيام رعاية الأطفال.

من الأفضل الاعتناء بستة أطفال أو أقل. قم بتنسيق الرعاية مع نفس المجموعة الصغيرة من الأسر لمنع انتشار المرض.

إذا ما كان هناك شخصان بالغان يعملان في الأسرة الواحدة، ابحث إمكانية أن يعمل أحدهما في نوبة عمل مختلفة حتى يكون هناك شخص بالغ دائماً في المنزل.



ابحث عن طرق للعمل من المنزل،  
إذا كان ممكناً.



اعرف متى تتحدث مع جهة تقديم الرعاية الصحية

يمكن الاعتناء بمعظم المصابين بالأنسفونزا في المنزل. قبل الذهاب إلى الطبيب أو العيادة، اتصل لمعرفة إذا ما كانت هناك حاجة فعلية لتحديد موعد، أو قم بزيارة موقع الصحة العامة لمزيد من المعلومات.

حسناً، بما أنها لا تبدو مريضة بشكل يتطلب الذهاب للطبيب، سأعتني بها في المنزل.  
شكراً على النصائح.



تتوفر التمويل بواسطة اتفاقية التعاون رقم U50/CCU302718 من قبل مراكز التحكم ومنع انتشار المرض (CDC) للاتحاد الوطني للمقاطعة ومسؤولي صحة المدينة (NACCHO). تقع مسؤولية المحتويات بالكامل على المؤلفين، وهي لا تمثل بالضرورة آراء وجهات نظر رسمية لكل من CDC أو NACCHO.

لمزيد من المعلومات، قم بزيارة الموقع  
[www.kingcounty.gov/health/h1n1](http://www.kingcounty.gov/health/h1n1) أو اتصل  
بالخط الساخن للأنسفونزا، (5464) 903-877-1.